

# TRASH FOOD: LA ETERNA FALACIA

El aumento del consumo de ultraprocesados promovido por los intereses de la industria ha provocado una epidemia de enfermedades mortales en las últimas décadas

Estrella Arteaga

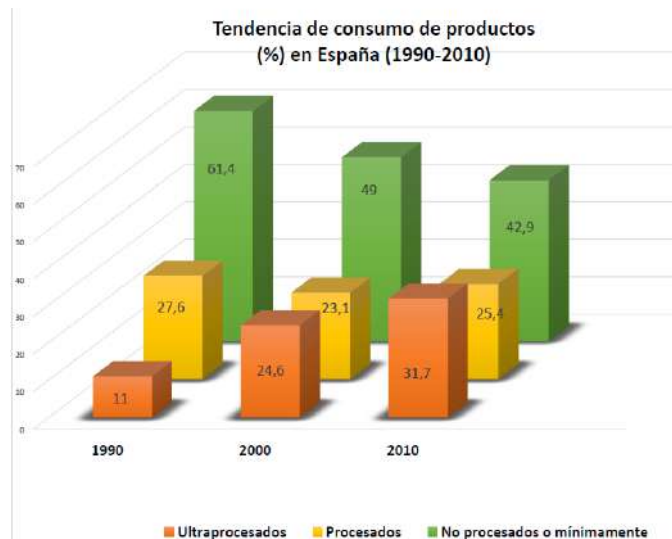
En las últimas cinco décadas, grandes avances tecnológicos en la industria han permitido elaborar técnicas que adapten la comida a los ritmos frenéticos de la vida actual.

El consumo de alimentos elaborados por la industria alimentaria ha ascendido de manera descomunal, llegando a ocupar casi el 80% del espacio en los supermercados. La ingesta de este tipo de productos desplaza a los alimentos naturales, que verdaderamente aportan nutrientes al organismo. El resultado del consumo diario y prolongado de los denominados ultraprocesados, es el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, demencias cerebrales, diabetes mellitus tipo 2 y ciertos

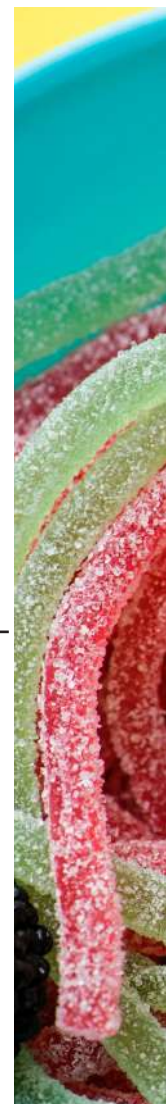
tipos de cáncer, como el colorrectal, entre otras patologías.

Actualmente, como si de una epidemia se tratase, el número de personas con alguna de estas enfermedades ha aumentado en consideración. De entre todas ellas, la diabetes se lleva 133.000 vidas al año, mientras que 45.000 muertes son consecuencia de enfermedades cardiovasculares.

La industria alimentaria posee un papel protagonista en esta situación, debido a que, a pesar de los avisos y alarmas por parte de las autoridades, el sector continúa haciendo de las suyas jugando a su antojo con las autorregulaciones y las normativas decretadas.



Fuente: Added sugars and ultra-processed foods in Spanish households (1990–2010)





Son las decisiones las que determinan el transcurso de los acontecimientos. Sin decisiones no hay acciones determinantes y de ellas depende la elección de tomar el camino frondoso y oscuro o el llano y soleado. Sea cual sea, esa decisión repercutirá indirecta o directamente en el devenir de los sucesos futuros. No obstante, ¿qué ocurre cuando ni siquiera se conoce la existencia de dos caminos disponibles? ¿Se podría denominar “libertad en el desarrollo personal” un proceso en el que las decisiones están tomadas en base al descono-

cimiento? A partir de este momento, permítanme que dude de todo aquello que nos han contado hasta hoy, ya que se van a rebatir argumentos cuya razón de ser radica en la vanidad, el poder y el interés económico.

La industria alimentaria es una de las muchas que, en función de sus intereses, muestra a la sociedad lo que quiere, de la manera más embaucadora posible con la finalidad de conseguir una de esas razones de ser: beneficios económicos. Como cualquier industria, la que nos proporciona productos ali-

mentarios busca constantemente maneras de acceder a la población, publicitar sus productos, captar la atención e intentar vender lo máximo posible. Sin embargo, la presencia de la industria alimentaria en la vida cotidiana resulta tan convincente que la mayoría de la población no llega a percatarse de cuán perjudicial resulta su labor en la salud. Para comprender qué es todo esto, se debe empezar por el principio: los ultraprocesados. A los productos elaborados por la industria alimentaria a partir de sustancias de

otros alimentos o creadas mediante procesos químicos se les denomina ultraprocesados. Su mismo nombre lo indica: productos expuestos a diferentes tratamientos que les proporcionan ciertas características como durabilidad, color, textura, conservación, etc. A simple vista, nada malo ¿o sí?

La fabricación de productos ultraprocesados se ha visto revolucionada en las últimas décadas a raíz de que factores económicos, sociales y culturales condicionaran un cambio en el ritmo y el modo de vida de la sociedad. Los avances



en tecnología han permitido una modernización de los sectores industriales que les otorgan la capacidad de producir prácticamente cualquier cosa que pueda ser diseñada. Además, el ritmo de vida frenético de la mayoría de la población mundial condiciona la dieta ingerida, resultando ésta cada vez más pobre en nutrientes, rica en grasas saturadas, azúcares añadidos y otros componentes de cuestionable calidad y efecto en el organismo.

Azúcar añadida, grasas y harinas refinadas, aditivos, sal...son algunos de los elementos inmutables que componen la morfología de un ultraprocesado. Numerosos estudios alrededor del mundo durante los últimos 50 años, aproximadamente, han determinado con firmeza que los productos ultraprocesados son un factor de riesgo -actualmente en nivel de alarma- en el desarrollo de enfermedades mortales como las cardio y cerebrovasculares.

### “Lo malo”

Realmente, son las sustancias de las que están hechos los ultraprocesados las que, al descomponerse en un medio ácido como es el estómago, desencadenan una serie de comportamientos en el organismo que dan el disparo de salida a enfermedades mortales. En el caso del azúcar, es la glucosa la que ejerce el papel protagonista, dando lugar a respuestas como la resistencia a la insulina, que desemboca en hiperglucemia y diabetes, además de otras complicaciones. Cuando



se trata de grasas saturadas refinadas, el problema radica en la deposición de colesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*), conocido coloquialmente como “colesterol malo”, que, como poco, aumenta el estrés oxidativo y las probabilidades de padecer enfermedades isquémicas del corazón -infartos-. Los granos refinados y, por consiguiente, las harinas procesadas procedentes de dichos granos, contienen altas cargas de almidón y gluten, que ejercen una función similar a la del azúcar en el cuerpo. Los aditivos, por su parte, son mayoritariamente químicos añadidos a los productos para que mantengan ciertas propiedades durante más tiempo, aportarles color, sabor, textura agradable, etc. Como sustancias químicas que son, además de no aportar nutrientes, aumentan el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer relacionados con el sistema digestivo e inflamación in-

testinal, entre otros.

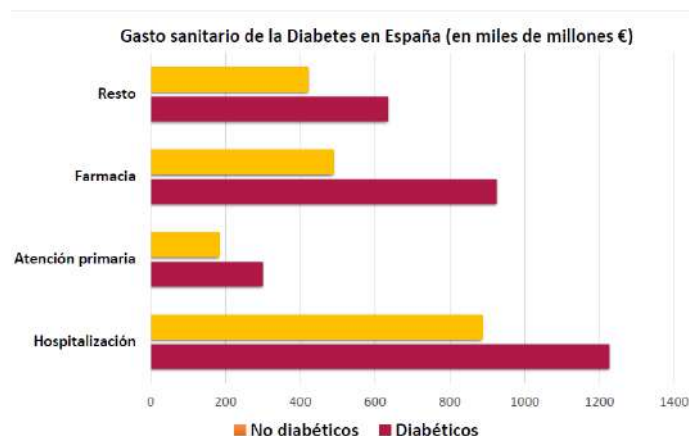
En definitiva, está científicamente comprobado que existe una relación intrínseca entre el consumo de ultraprocesados y el desarrollo de enfermedades mortales.

### Situación insostenible

En los últimos años, el aumento de malas prácticas de consumo y, con ello, de enfermedades mortales relacionadas con la mala alimentación ha provocado una epidemia global que alarma a todos los países del mundo. El número de

personas con diabetes ha aumentado en los últimos años considerablemente, además de las muertes provocadas por enfermedades cardiovasculares, que representan la primera causa de mortalidad en países como España.

Los sistemas sanitarios ven desbordados sus recursos puesto que las consecuencias de estas patologías no solo afectan a la salud de la población, sino que la economía mundial se verá azotada en cuestión de pocos años cuando haya que hacer frente a los gas-



Fuente: *Coste actual de la diabetes mellitus en España: el estudio eCostesDM2*.  
Elaboración propia

tos sanitarios que supone el diagnóstico y el tratamiento de dichas enfermedades. Expertos y analistas reconocen este hecho como uno de los peores regalos que unos padres pueden dejar a sus hijos: una deuda pública sanitaria difícilmente subsanable.

Además, la obesidad y el sobrepeso se han convertido en enfermedades tan a la orden del día que en treinta años ha aumentado un 27,5% en adultos y un 47,1% en niños. El 14% de la población mundial infantil posee sobrepeso u obesidad, dato que refleja la perfección la salud actual de la sociedad y cómo



Fuente: sinAzucar.org.

## El daño provocado por el gasto en sanidad puede resultar irreparable

va a desarrollarse la realidad sanitaria en las próximas décadas si no se aplican restricciones que permitan equilibrar la situación.

Además, según la doctora Mónica García Alloza, existe un vínculo entre la diabetes y el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer, una demencia cerebral que afecta cada vez a más personas mayores de 70 años y que no posee tratamiento ni diagnóstico favorable.

Ante la insostenibilidad del panorama sanitario mundial, si tan perjudiciales son estos productos para la salud, ¿por qué siguen vendiéndolos? Se trata, simplemente, de ade- rezar la realidad.

## La eterna falacia

En una sociedad capitalista donde el mercado es libre y proporciona a las empresas la capacidad de autorregularse, en ocasiones, las leyes, los decretos y las normas no son suficientes.

La industria alimentaria, al igual que las muchas otras existentes, posee ciertas herramientas que le permiten hacer y rehacer fórmulas, cambiar listas de ingredientes, obsequiar a un mismo producto con una ingente cantidad de nombres irreconocibles y, todo ello, con el único objetivo de ganar dinero. “Es

lógico, es una industria, tiene que mirar por sus intereses” o “No se trata de demonizar a ninguna industria”, son declaraciones que se han podido escuchar de la boca de personalidades como Michelle Obama en los últimos años. ¿Hasta qué punto?, ¿cuál es el límite?

El papel de los principales conglomerados alimentarios es fundamental en la tarea de ejercer, literalmente, el libre albedrío en materia nutricional. Muchas de estas empresas destinan una parte del capital a un “departamento”

## La droga del siglo XXI

El azúcar, concretamente la glucosa, es un componente fundamental para el desarrollo de nuestras células, ya que es su fuente de energía. Es una de las sustancias más consumidas a nivel mundial: está presente casi en la totalidad de los productos ultraprocesados y, a pesar de ser necesaria para el organismo, es altamente adictiva y perjudicial para la salud.

El comportamiento de la glucosa en altas cantidades en la sangre afecta al correcto funcionamiento del sistema, que, ante situaciones extrañas, emite ciertas respuestas -como la inflamatoria- para combatir la amenaza. Una respuesta, en este caso, inflamatoria crónica supone un peligro para la salud puesto que deriva en enfermedades mortales. Además, los altos niveles de glucosa en la sangre se ven relacionados con el aumento de producción de insulina por el páncreas -hormona que transporta la glucosa hasta las células y ejerce la función de llave de paso-, que, a la larga, provoca la denominada resistencia a la insulina e impide que esta sea administrada y recibida adecuadamente. El resultado de este proceso es una alta carga glucémica en sangre que deriva en enfermedades tan a la orden del día como la Diabetes mellitus tipo 2. Las complicaciones de la diabetes son nefastas y puede provocar ceguera, amputaciones o incluso la muerte



Fuente: página web Fundación para la Diabetes



de la propia empresa destinado a presionar a toda aquella persona que se interponga entre el producto y la población. De esta manera, los denominados “lobbies” de presión inician fuertes conflictos de intereses que rara vez consiguen perder. Se trata de dinero, de poder y de mentiras -aunque, como leí no hace mucho, las llamaremos “medias verdades”-.

En los últimos días los medios de comunicación se han hecho eco de la siguiente noticia: “Coca-Cola paga en 2017 más de ocho millones de euros a asociaciones médicas españolas”, entre las que se encuentran las fundaciones españolas de Nutrición y del Corazón. Sin embargo, Coca-Cola lleva haciendo esto toda la vida junto a empresas como Pepsi-Co. He aquí la fala-

cia eterna. A finales de los 60, la Sugar Research Foundation -o lobby azucarero- pagó a científicos que estudiaban la relación entre el azúcar y la obesidad para que utilizasen a las grasas saturadas como chivo expiatorio. El resto es historia: desde entonces hemos creído que las calorías son lo más importante, lo que debemos quemar y que la calidad de estas no influye en el desarrollo de

**400** millones 

En 2040, 1 adulto de cada 10 será **diabético**

**29,2%** 

Las **enfermedades cardiovasculares** son una de las principales causas de muerte

**“Los esfuerzos para prevenir las enfermedades no transmisibles van en contra de los intereses de los poderosos operadores económicos”. -Margaret Chan, 2013**

una salud óptima. De hecho, las dos grandes empresas de bebidas refrescantes han seguido destinando parte de su capital a la colaboración con ciertas entidades e instituciones del ámbito sanitario, participando así en los resultados de los estudios. Según Margaret Chan, ex-directora general de la

Organización Mundial de la Salud, la promoción en causas solidarias o campañas para la población.

A pesar de las contradicciones, los perjuicios, los daños públicos y las muertes, los gobiernos parecen estar más pendientes de lo que sucede en el sector alimentario y cómo la actuación de este afecta a la salud de la población mundial. Con ello, en un proceso muy paulatino, se van decretando nuevas leyes y dictando nuevos impuestos. Por ejemplo, las bebidas azucaradas en Cataluña han incrementado su precio en algunos céntimos debido a que, desde el 1 de mayo de 2017, la comunidad autónoma inyecta un impuesto en este tipo de bebidas. ¿El resultado? Un descenso del 22% en el consumo de este producto.

Imaginemos durante un instante un mercado global en el que productos ultraprocesados y bebidas

azucaradas incrementen su precio debido a fuertes impuestos que deben pagar tanto la empresa como el consumidor por la oferta y la demanda del producto, respectivamente. O que, por otra parte, obligue a incluir en los envoltorios, paquetes, latas y botellas una advertencia sanitaria de que el producto que estás ingiriendo

es perjudicial para la salud. Si trasladamos este ejemplo al tabaco, podemos comprobar cómo una práctica tan común y publicitada como el consumo de tabaco ha descendido en los últimos años debido a las arduas campañas de los gobiernos para concienciar a la población del problema real que supone fumar tabaco. Si trasladásemos este ejemplo al tabaco, podríamos ser conscientes de que el cambio es posible siempre y cuando existan regulaciones firmes que no bailen al son de las falacias de la industria.

## **El consumo de bebidas azucaradas descende un 22% en Cataluña**

OMS, “los esfuerzos para prevenir las enfermedades no transmisibles van en contra de los intereses comerciales de operadores económicos poderosos” y emplean tácticas entre las que se incluyen las “promesas de autorregulación, demandas, lobbies, regalos, subvenciones” y colabora-

